

# 令和3年度 年間授業計画

都立第一商業高等学校

教科・科目	1年男子体育	単位数	2	対象学年・組	1年A～F組
教科書 使用教材	現代高等保健体育	教科担任	樋口 信彦 ・ 横田 啓太		

## 1. 目標

- ①各種目の運動技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わう。
- ②体の調子を整え、体力の向上を図り、公正・協力・責任などの態度を育てる。
- ③生涯を通じて運動に親しむ資質や能力を育てる。

## 2. 学習内容と学習上の留意点

学期	指導内容	具体的な指導目標	学習上の留意点	予定時数
1 学期	オリエンテーション 体づくり運動  水泳  体育理論	体育の授業の進め方を理解する。 走・投・跳に関わる体の使い方を理解し、高める。 クロールの泳法を理解し、長く泳げるようになる。	安全面に留意する。 運動を合理的、計画的に実践する。 体力の向上を図る。 公正、協力、責任、 参画の意欲を高める	24
2 学期	水泳  卓球  体育理論	平泳ぎの泳法を理解し、効率よく体を進める技術を体得する。 パス・ドリブル・シュートなど個人技能を高め、集団的技能へとつなげていく。 パス・ドリブル・シュートなど個人技能を高め、集団的技能へとつなげていく。	安全面に留意する。 運動を合理的、計画的に実践する。 体力の向上を図る。 公正、協力、責任、 参画の意欲を高める	28
3 学期	持久走  体育理論	自己の課題を把握し、体力向上に向けて長い距離を走る能力や態度を身に付ける。	安全面に留意する。 運動を合理的、計画的に実践する。 体力の向上を図る。	18

配当時間は一応の目安であり若干の増減はある。

## 3. 授業を受ける上での注意

- ・真面目にしっかりと、取り組む姿勢を持つ。
- ・周囲にも気を配り、協力して活動できるようにする。
- ・個々の能力を最大に発揮できるように努力する。
- ・活動が安全に行えるよう、準備を整える。

## 4. 評価の観点・方法

- ・真面目にしっかりと取りくみ、能力に応じた努力を行っているか。

・皆と協力して活動できているか。